

社協 しんさやま

支部だより

第16号

発行日：令和6年7月10日

発行者：狭山市社会福祉協議会新狭山支部

所在地：狭山市新狭山2-17-1

電話：04-2954-7811

令和6年度支部活動の予定

○ふれあいサロン 「あいあい」の開催

高齢者の集いの場です。利用者同士で会話を楽しまします。

簡単な体操や歌・ゲームなどの企画もあります。

咳エチケットにご協力ください。

利用できる方：新狭山地区にお住いの**65歳以上の方**

日時：右表のとおり 10:00~12:00

※社会情勢により中止の可能性もあります。

開催は町内掲示板でご確認ください。

場所：新狭山2丁目自治会館

令和6年度	第3木曜
7月	18日
8月	15日
9月	19日
10月	17日
11月	21日
12月	19日
1月	16日
2月	20日
3月	20日



○敬老祝い

今年度も新狭山地区の**敬老会は開催しません。**

代わりに75歳以上の方には記念品を9月中にお届けする予定です。

○友愛訪問

その時の状況にあった方法を検討して、年末に実施する予定です。



～ 地域のいきいき活動 ～

☆ 新狭山 ノルディック・ウォーク ☆

ノルディック・ウォークは、両手にポールを持って歩くことで全身の90%以上の筋肉を使うと言われています。

公民館主催の講座から活動を開始し、現在の登録者は17名です。

中原公園で準備体操の後、新狭山公園方面に歩きます。歩く距離は各自の体力に合わせて、折り返して中原公園に戻ります。



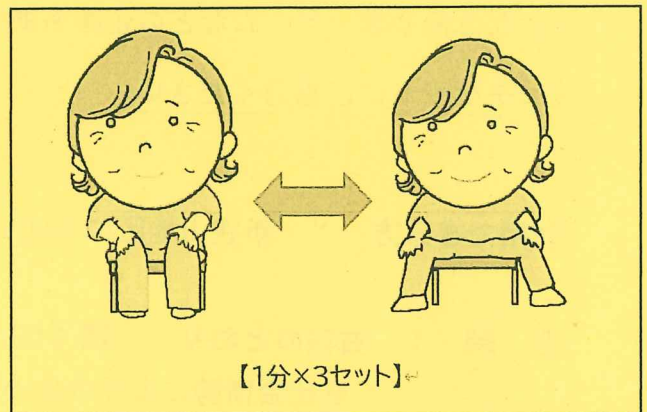
活動日 : 毎週 水曜日 10:00~12:00
(雨天中止)

地域包括支援センターだより

おうちで 簡単エクササイズ

加齢と共に心身が衰えた状態になることをフレイルと言います。不活動でフレイルが進むと、身体の機能や認知機能の低下が心配されますので、座ってできる運動でフレイル予防を図りましょう。

- 開脚運動 ー股関節の筋肉の運動ですー
 - ① 椅子に座り背もたれから背中を離して手を膝にのせます。
 - ② お腹に力を入れて、開脚の時に膝とつま先の向きをそろえることがポイントです。



～高齢者の身近な相談窓口～

堀兼・奥富・新狭山 地域包括支援センター
新狭山2-8-22 ☎04-2933-7117
相談時間 9:00~17:00 (土日祝日休)

〈〈社協の会員になりませんか〉〉

お申し込みいただいた会員会費の半額が、新狭山支部の活動(ふれあいサロンの運営等)の資金になっています。

社会福祉法人 狭山市社会福祉協議会 地域ふくし支援金(会員会費)納入書

会員種別	会費額	口数	合計	自治会名	自治会
一般会員	500円			住所	狭山市
特別会員	5,000円			氏名(団体名)	
賛助会員	10,000円			電話番号	

上記会員に加入いたします。
注) 納入書に記載された個人情報は、本会において適正に管理し、無断で第三者に提供いたしません。
納入者の個人情報は会員の管理のため使用させていただきます。
注) 自治会未加入者は地区名をご記入ください。

社会福祉法人狭山市社会福祉協議会

令和 年 月 日

ご協力
お願いします



このような、会費納入の案内を見たことはありませんか？
皆さんの会費が地域福祉を支えています。